

ИЗУЧЕНИЕ РИТМА И ТЕМПА ВЕДЕНИЯ ИГРЫ СИЛЬНЕЙШИМИ КОМАНДАМИ МИРА ПО ФУТБОЛУ

Е.К. Адамбеков –

к.п.н., доцент КазНПУ им. Абая

Одним из факторов, влияющих на выполнение технико-тактических действий футболистов, является интенсивность действий [4,6].

Однако в играх есть фрагменты, в которых интенсивные игровые действия отсутствуют - это паузы. Они начинаются в момент остановки игры арбитром или выхода мяча за пределы поля и заканчиваются в момент ввода мяча в игру и характеризуются коммуникативными взаимодействиями (обменом информацией) спортсменов между собой и с арбитром [8].

Другие фрагменты игры (эпизоды), начинающиеся с ввода мяча в игру после его выхода за пределы поля или после остановки игры арбитром и заканчивающиеся в момент остановки игры или выхода мяча за пределы поля, характеризуются интерактивными взаимодействиями (обменом действиями) футболистов.

Таким образом, игра в футбол состоит из двух типов фрагментов - эпизодов и пауз, отличающихся друг от друга как временными параметрами, так и содержательными. При этом отношение длительности эпизодов игры к длительности пауз характеризует ритм игры. Отношение количества игровых действий футболистов к длительности эпизодов игры определяет моторный темп игры, а отношение количества игровых действий футболистов к сумме длительности эпизодов и пауз игры - общий темп игры.

Имея в виду вопросы построения учебно-тренировочного процесса в плане соблюдения принципа специализированное™ физиологической нагрузки [5, 6, 7], моделирования тренировочных занятий [1, 2, 3, 5], а также вопросы тактики игры, представляется важным иметь данные, характеризующие особенности ритма и темпа ведения игры сильнейшими командами мира, особенно теми, кто занимает самые высокие места в соревнованиях сборных национальных команд.

По видеозаписям игр было проанализировано 15 игр Первенства Европы 2000 г. и 64 игры Кубка Мира 2002 г.

Регистрировались игровые действия футболистов и длительность эпизодов игры и пауз в игре. Определялись средняя длительность эпизода игры и паузы в игре в каждом матче, а также количество игровых действий футболистов в каждом эпизоде игры.

Рассчитывались показатели ритма игры, а также общего и моторного темпа ведения игры командами по методике, предложенной И.Д. Свищевым [8].

На основании данных, характеризующих ритм ведения игры футболистами сильнейших команд Европы и мира, разрабатывались тренировочные задания технико-тактической направленности.

Отношение времени работы ко времени отдыха, характеризующее ритм выполнения тренировочных заданий (1,6/1), соответствовало ритму ведения игры футболистами сильнейших команд мира - Испании и Голландии (табл. 1).

В лабораторном эксперименте, в котором приняли участие 8 студентов - футболистов 3-го курса кафедры теории и методики футбола Российской государственной академии физической культуры, определялась частота сердечных сокращений (ЧСС) испытуемых при выполнении задания - отбора мяча другу друга (в парах) - при следующих вариантах сочетания длительности работы и отдыха:

- а) 16 с - отбор мяча, 10 с-отдых (5 серий повторения задания);
- б) 32 с - отбор мяча, 20 с - отдых (3 серии повторения задания);
- в) 48 с - отбор мяча, 30 с - отдых (2 серии повторения задания).

После выполнения каждого из вариантов сочетания длительности работы и отдыха футболистам предоставлялся 5-минутный отдых.

Для регистрации ЧСС испытуемым перед выполнением тренировочных заданий прикреплялся спортивный тестер с интерфейсом "Polar"-610 (с обхватом грудной клетки, а часы надевались на руку).

После выполнения задания с помощью компьютерной программы определялись показатели ЧСС. Рассчитывались диапазоны показателей ЧСС при выполнении каждого задания.

Полученные данные сравнивались с ЧСС испытуемых в ходе проведения ими тренировочной и двухсторонней игры в футбол четверо против четверых 2 тайма по 20 мин.

В таблице 1 представлены показатели длительности эпизодов игры и пауз, а также ритма игры у отдельных команд в соревнованиях Первенства Европы 2008 г. и Кубка Мира 2010 г.

Следует отметить, что средняя длительность эпизодов игры у всех команд всегда превосходит (в той или другой степени) среднюю длительность пауз в игре.

Показатель соотношения средней длительности эпизодов игры и средней длительности пауз в игре (ритм игры) варьируется у разных команд от 1,1/1 до 1,6/1, но из всех проанализированных команд он наибольший (1,6/1) у финалистов розыгрыша Кубка Мира 2010 г. сборных Испании и Голландии.

Показатели длительности эпизодов игры и пауз в игре, количества игровых действий футболистов, ритма и темпа ведения игры в финальном матче Кубка Мира 2010 г. между сборными Испании и Голландии представлены в табл. 2.

Таблица 1. Показатели длительности эпизодов игры и пауз, ритма игры у отдельных команд в соревнованиях Первенства Европы 2008 г. и Кубка Мира 2010 г. (средние данные по итогам игр конкретных команд)

| Команды | Первенство Европы 2008 г. | | | Кубок Мира 2010 г. | | |
|------------|--|--------------------------------------|---|--|--------------------------------------|---|
| | Средняя длительность эпизодов игры (с) | Средняя длительность пауз в игре (с) | Отношение длительности эпизодов игры к длительности пауз в игре (ритм игры) | Средняя Длительность эпизодов игры (с) | Средняя длительность пауз в игре (с) | Отношение длительности эпизодов игры к длительности пауз в игре (ритм игры) |
| Бразилия | - | - | - | 30,1±2,6 | 18,2±1,1 | 1,6/1 |
| Германия | 25,4±1,9 | 20,5 ±1,6 | 1,2/1 | 29,8 ± 2,4 | 18,5 + 1,3 | 1,6/1 |
| Турция | 27,1 ±1,8 | 18,8 ±1,3 | 1,4/1 | | | |
| Франция | 29,2 ±2,1 | 19,8 ±1,8 | 1,5/1 | 27,2 ±2,0 | 19,2±1,6 | 1,4/1 |
| Англия | 27,2 ± 2,0 | 20,5 ±1,7 | 1,3/1 | 26,0 ±2,2 | 17,0 ±1,5 | 1,5/1 |
| Бельгия | 24,0 ± 2,2 | 19,9 ±1,6 | 1,2/1 | 23,5 ±2,1 | 20,5 ± 1,4 | 1,1/1 |
| Словения | 22,0 + 2,0 | 19,0 ±1,2 | 1,1/1 | 25,5 ±2,2 | 20,0 ±1,7 | 1,2/1 |
| Португалия | 26,1 ±2,3 | 21,5 ±1,5 | 1,2/1 | 21,0+ 1,8 | 19,0 ±1,6 | 1,1/1 |
| Италия | 29,8 ± 2,5 | 19,1 ±1,4 | 1,5/1 | 22,7 ±1,6 | 14,5 + 1,0 | 1,5/1 |
| Россия | 26,3± 1,3 | 20,6 ±1,4 | 1,2/1 | | | |

Таблица 2. Показатели длительности эпизодов игры и пауз в игре, количества игровых действий футболистов, ритма и темпа ведения игры в финальном матче Кубка Мира 2010 г. между сборными Испании и Голландии

| | Средняя длительность эпизодов игры (с) | Средняя длительность пауз в игре (с) | Ритм игры | Среднее количество игровых действий обеих команд в эпизоде игры | Общий темп в игры | Моторный темп игры |
|-----------|--|--------------------------------------|-----------|---|-------------------|--------------------|
| 1 -й тайм | 24,5 ± 2,1 | 18,2 ± 1,6 | 1,3/1 | 6,8 ± 0,4 | 0,159 | 0,277 |
| 2-й тайм | 28,3 ± 2,2 | 17,1 ± 1,4 | 1,6/1 | 8,8 ± 0,6 | 0,193 | 0,311 |
| Вся игра | 26,4 ± 2,1 | 17,6 ± 1,5 | 1,5/1 | 7,8 ± 0,5 | 0,177 | 0,295 |

Следует отметить, что средняя длительность эпизодов игры в 1-м тайме финального матча Кубка Мира 2010 г. меньше, чем во 2-м, а длительность пауз больше. При этом среднее количество игровых действий (ударов по воротам, передач, обманных действий- финтов), выполненных футболистами обеих команд в эпизоде игры в 1-м тайме (6,8 ± 0,4) меньше, чем в эпизоде игры во 2-м тайме (8,8 ± 0,6) (см. табл. 2).

Соответственно, и темп ведения игры командами (общий и моторный) во 2-м тайме выше, чем в 1-м. Если в 1-м тайме общий темп составил 0,159 единиц, а моторный темп - 0,277 единиц, то во 2-м тайме - соответственно 0,193 и 0,311 (табл. 3).

Если сравнивать общий темп и моторный темп ведения игры футболистами сборных Испании и Голландии в финальном матче Кубка Мира 2010 г, то они выше у сборной Голландии как в 1-м тайме, так и во 2-м (см. рисунок и таблице 3).

Таблица 3. Темп ведения игры футболистами сборных Испании и Голландии в финальном матче Кубка Мира 2010 г.

| Команды | Общий темп ведения игры | | | Моторный темп ведения игры | | |
|-----------|-------------------------|----------|----------|----------------------------|----------|----------|
| | 1-й тайм | 2-й тайм | Вся игра | 1-й тайм | 2-й тайм | Вся игра |
| Испания | 0,069 | 0,094 | 0,083 | 0,119 | 0,149 | 0,137 |
| Голландия | 0,098 | 0,106 | 0,102 | 0,168 | 0,167 | 0,167 |

Таблица 4. Примеры построения серии тренировочных заданий технико-тактической направленности (отбор мяча друг у друга) для футболистов

| Время выполнения задания (с) | Время паузы для отдыха и анализа задания (с) | Соотношение времени выполнения задания и паузы для отдыха и анализа задания | Диапазон час (уд/мин) | Количество серий выполнения задания | Время отдыха между сериями (мин) |
|------------------------------|--|---|-----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 16 | 10 | 1,6/1 | 160-170 | 5 | 5 |
| 32 | 20 | 1,6/1 | 170-175 | 3 | 5 |
| 48 | 30 | 1,6/1 | 170-175 | 2 | 5 |

На основании анализа рассмотренных выше данных можно рекомендовать при организации учебно-тренировочного процесса футболистов обращать внимание на соотношение длительности работы и отдыха при выполнении конкретных заданий технико-тактической направленности, в том числе упражнений игрового характера.

В частности, при выполнении футболистами тренировочных заданий (отбор мяча друг у друга) в ритме, характерном для сильнейших игроков мира, показатели ЧСС составили:

- в первом варианте - 165-170 уд/мин;
- во втором варианте - 170-175 уд/мин;
- в третьем варианте - 170-175 уд/мин.

Следует отметить, что показатели ЧСС испытуемых футболистов при выполнении данных тренировочных заданий укладывались в рамки диапазона показателей их ЧСС при проведении тренировочной двухсторонней игры в футбол четверо против четверых 2 тайма по 20 мин.

Показатели ритма и темпа ведения игры футболистами сильнейших команд мира могут варьироваться по ходу матча в зависимости от тактики построения игры и развития ситуации.

Для разработки моделей тренировочных заданий с учетом того, что показатели средней длительности эпизодов игры и пауз в игре могут не отражать в полной мере структуру игры, представляется необходимым проведение дальнейших исследований в плане изучения ритма и темпа ведения игры футболистами ведущих команд мира.

1. *Базилевич О.П. Управление подготовкой футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: Дисс.....канд. пед.наук. -М.,ВНИИФК, 1983.-176 с.*

2. *Базилевич О.П., Зеленцов А.М. Моделирование тренировочных занятий футболистов/В книге: Управление процессами восстановления в спортивной тренировке.-Киев: КГИФК, 1973.-С. 101-108.*

3. *Васильев П.С., Волков Н.И., Лаврентьева Н.Н. Работа и отдых в повторном методе тренировки. - Ученые записки ГЦОЛИФК, 1961.-С. 245-247.*

4. *Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Причины технического брака: Методические разработки для слушателей ВШТ. Выпуск 4. - М., РГАФК, 1998.-51с.*

5. *Голомазов С., Чирва Б. Учет игровых режимов работы футболистов при построении тренировочных занятий //Теория и практика футбола. - 2000. -№ 1. - С. 27-30.*

6. *Голомазов С.В., Чирва Б.Г, Теория и методика футбола. Техника игры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. -472 с.*

6. *Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. - Киев: Здоров'я, 1985. - 135 с.*

7. *Колобов В.Н. Нормирование и контроль специализированных тренировочных упражнений квалифицированных футболистов. Дисс.....канд. пед. наук. -М., ГЦОЛИФК, 1987.-117 с.*

8. *Свищёв И. Теория взаимодействий как предпосылка к анализу тактики в футболе //Теория и практика футбола. - 2000. - № 4. - С. 9-12.*

Түйін

Мақалада автор әлемдегі ең танымалы футболдан ұлттық құрама командалардың Еуропа және Әлем чемпионаттарында ойын барысында көрсеткен шеберлігін және қозғалыс жылдамдығын зерттеп оның қорытындысын көрсеткен.

Summary

In the article the author presents the results of the tempo of games of the best teams in Europe and the World.